

クリスマスプレート



調理時間 30分

【1人分栄養量】

エネルギー：570kcal

たんぱく質：21.8g

脂質：20.1g

食塩相当量：1.8g

●野菜量：130g

【材料】 ●2人分

〈ハンバーグ〉

合い挽き肉	…160g
パン粉	…大さじ1
牛乳	…大さじ2
塩こしょう	…少々
バター	…8g
たまねぎ	…1/4個
ミニトマト	…4個
マッシュルーム	…2個
ケチャップ	…大さじ2
A ウスターソース	…大さじ1
みりん	…大さじ1

〈ブロッコリーとコーンのサラダ〉

ブロッコリー	…60g
ホールコーン缶	…大さじ1
粉チーズ	…小さじ2
粗挽き黒こしょう	…少々

〈星形にんじん〉

にんじん	…60g
------	------

〈スノーマンライス〉

ごはん	…260g
-----	-------

★海苔とケチャップで顔を作りましょう

【作り方】

〈ハンバーグ〉

- ① 合いびき肉、パン粉、牛乳、塩こしょうをボウルでよく混ぜてハンバーグの形にする。
- ② フライパンを熱しバターを溶かしたら①を焼く。火が通ったらハンバーグを取り出す。
- ③ ②のフライパンに半分に切ったミニトマト、薄くスライスした玉ねぎとマッシュルームを加え中火で炒める。更にAを加えて煮詰め、ソースを作る。
- ④ ハンバーグを皿に盛り付けて上からソースをかける。

〈ブロッコリーとコーンのサラダ〉

- ① ブロッコリーを小房に切り分けて茹で、水気を切る。

- ② ボウルにブロッコリー、コーン、粉チーズ、黒こしょうを加えて和える。

〈星形にんじん〉

- ① にんじんを0.5mm幅の輪切りにし星の型でくり抜く。

- ② にんじんをお好みの硬さに茹でる。